



Μάιος 2025

Συνέντευξη για το Erasmus+ Sport έργο SheCOACH

«Πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο ορίζουμε την ηγεσία στον αθλητισμό»: Η Ελληνίδα προπονήτρια Ελένη Καπογιάννη μιλά για τις ίσες ευκαιρίες, την ορατότητα και την ανάγκη για αλλαγή.

Ελένη Καπογιάννη

Η Ελένη Καπογιάννη είναι από τις πιο έμπειρες και καταξιωμένες Ελληνίδες προπονήτριες στο γυναικείο μπάσκετ υψηλού επιπέδου.

Έχει διατελέσει προπονήτρια σε μερικούς από τους μεγαλύτερους αθλητικούς συλλόγους της χώρας, όπως ο Ολυμπιακός και ο Παναθηναϊκός. Ως Head Coach της γυναικείας ομάδας μπάσκετ του Ολυμπιακού, πέτυχε διαδοχικές αήττητες σεζόν, κατακτώντας πολλαπλά πρωταθλήματα Ελλάδας και Κύπella, εδραιώνοντας την απόλυτη κυριαρχία της ομάδας στις



εγχώριες διοργανώσεις. Στον Παναθηναϊκό, συνέβαλε στην αγωνιστική αναγέννηση και σταθερότητα της γυναικείας ομάδας, διατηρώντας τον τίτλο της ως μία από τις κορυφαίες προπονήτριες της χώρας.

Σε διεθνές επίπεδο, η Ελένη Καπογιάννη ανέλαβε την τεχνική ηγεσία της Εθνικής Ομάδας Γυναικών του Ιράν, όπου έχει παίξει κομβικό ρόλο στον εκσυγχρονισμό του προγράμματος, στην αναβάθμιση του ανταγωνιστικού επιπέδου και στην ενίσχυση της τοπικής τεχνικής ομάδας και των αθλητριών. Το έργο της στο εξωτερικό αναδεικνύει όχι μόνο την τεχνική της κατάρτιση, αλλά και την ικανότητά της να προσαρμόζεται σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH - ERASMUS-SPORT-2023. <https://shecoach.eu>.

Παράλληλα με την προπονητική της καριέρα, η Καπογιάννη δραστηριοποιείται ως εισηγήτρια και εκπαιδεύτρια, συμμετέχοντας ενεργά σε προγράμματα πιστοποίησης προπονητών και σεμιναρίων στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι γυναίκες προπονήτριες σε σύγκριση με τους άνδρες συναδέλφους τους;

Μία από τις βασικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες προπονήτριες έχει να κάνει με το να τους δίνονται ίσες ευκαιρίες. Ακόμη και στις ομάδες γυναικών, είναι συνηθισμένο να βλέπουμε άνδρες να κατέχουν την πλειονότητα των ηγετικών θέσεων, συμπεριλαμβανομένων και των ρόλων των Head Coach. Αυτή η ανισορροπία μπορεί να είναι αποθαρρυντική και στέλνει το έμμεσο μήνυμα ότι η προπονητική παραμένει ένας ανδροκρατούμενος τομέας.

Υπάρχει, επίσης, η πρόσθετη πίεση του να πρέπει διαρκώς να αποδεικνύεις την αξία σου. Ως γυναίκες, πολλές φορές πρέπει να δουλέψουμε διπλά για να λάβουμε το ίδιο επίπεδο αναγνώρισης ή σεβασμού, ακόμα και όταν διαθέτουμε πολύτιμα χαρακτηριστικά για την προπονητική —όπως η ανθεκτικότητα, η ενσυναίσθηση και η ισχυρή διαίσθηση. Αυτές είναι δυνάμεις που μπορούν να κάνουν πραγματική διαφορά στη δημιουργία μιας δεμένης και με κίνητρο ομάδας, αλλά δυστυχώς δεν αναγνωρίζονται πάντα στον ίδιο βαθμό.

Ένα ακόμα κρίσιμο ζήτημα είναι η έλλειψη ορατών γυναικείων προτύπων. Όταν τα νέα κορίτσια δεν βλέπουν γυναίκες σε προπονητικές θέσεις, δυσκολεύονται να φανταστούν τον εαυτό τους σε έναν τέτοιο ρόλο. Γι' αυτόν τον λόγο, πρωτοβουλίες όπως το *She Coach* είναι τόσο σημαντικές. Δεν προσφέρουν μόνο εκπαίδευση και υποστήριξη, αλλά και ένα αίσθημα κοινότητας —κάτι που βοηθά τις γυναίκες να νιώσουν αυτοπεποίθηση και ικανές να εξελιχθούν σε αυτόν τον χώρο.

Ως επικεφαλής προπονήτρια της Εθνικής Ομάδας Γυναικών του Ιράν, έχω δει από πρώτο χέρι πόσο σημαντικό είναι να εμπιστευόμαστε τις γυναίκες σε ηγετικούς ρόλους. Δεν είναι μόνο θέμα στρατηγικής ή τεχνικών δεξιοτήτων —είναι θέμα δημιουργίας μιας κουλτούρας κατανόησης, στήριξης και έμπνευσης για τις αθλήτριες. Νιώθω περήφανη που είμαι μέρος αυτής της αλλαγής και ελπίζω να ανοίξω περισσότερους δρόμους για τη νέα γενιά γυναικών στον χώρο της προπονητικής.

Ποια βήματα μπορούν να γίνουν για να ενθαρρυνθούν περισσότερες γυναίκες να ακολουθήσουν καριέρα στην προπονητική;

Πιστεύω ότι το πρώτο βήμα είναι απλό —να δοθούν στις γυναίκες πραγματικές ευκαιρίες. Αν θέλουμε να δούμε περισσότερες γυναίκες να γίνονται προπονήτριες, πρέπει πρώτα να τις βλέπουμε να βρίσκονται ήδη σε αυτούς τους ρόλους. Η ορατότητα έχει σημασία. Όταν βλέπεις κάποιο άτομο όπως είσαι εσύ να πετυχαίνει, αρχίζεις να πιστεύεις ότι μπορείς κι εσύ.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH - ERASMUS-SPORT-2023. <https://shecoach.eu>.

Η καθοδήγηση είναι επίσης πολύ σημαντική. Όταν υπάρχει κάποιο άτομο να σε στηρίξει, να σε καθοδηγήσει και να σε βοηθήσει να διαχειριστείς τις δυσκολίες, η διαφορά είναι τεράστια. Πρωτοβουλίες όπως το *She Coach* είναι εξαιρετικές, γιατί προσφέρουν στις γυναίκες τα απαραίτητα εργαλεία και μια κοινότητα που τις ενδυναμώνει και τις βοηθά να εξελιχθούν.

Χρειάζεται επίσης να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο ορίζουμε την ηγεσία στον αθλητισμό. Οι γυναίκες φέρνουν στο προσκήνιο πολύτιμα χαρακτηριστικά —ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα, διαίσθηση— που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στο προπονητικό περιβάλλον. Αυτές οι ικανότητες πρέπει να αναγνωρίζονται και να εκτιμώνται όσο και η τακτική ή η στρατηγική.

Ως head coach της Εθνικής Γυναικών του Ιράν, έχω δει πόσο καθοριστικό είναι να εμπιστευόσαι γυναίκες σε ηγετικές θέσεις. Δεν ωφελεί μόνο την ομάδα — εμπνέει και τις επόμενες γενιές να κάνουν μεγαλύτερα όνειρα.

Τι σας ενέπνευσε να ακολουθήσετε καριέρα ως προπονήτρια μπάσκετ και έπαιξε ρόλο το φύλο στη διαδρομή σας;

Το μπάσκετ ήταν πάντα ένα τεράστιο κομμάτι της ζωής μου. Ξεκίνησα ως παίκτρια στον Σπόρτινγκ και είχα την τιμή να αγωνιστώ και με την Εθνική Ελλάδας όταν ήμουν νεότερη. Αυτή η εμπειρία με διαμόρφωσε σε μεγάλο βαθμό — καθόρισε τη νοοτροπία μου, τις αξίες μου και φυσικά τη βαθιά αγάπη μου για το άθλημα. Έτσι, η προπονητική ήρθε ως φυσική συνέχεια. Μου έδωσε τη δυνατότητα να μείνω συνδεδεμένη με το άθλημα που αγαπώ, αλλά με έναν τρόπο που μου επιτρέπει να προσφέρω, να καθοδηγώ και να είμαι μέρος ενός σκοπού μεγαλύτερου από τον εαυτό μου.

Όσον αφορά το φύλο — η αλήθεια είναι ότι υπήρχε πάντα στο «παρασκήνιο». Όταν ξεκίνησα, υπήρχαν ελάχιστες γυναίκες στην προπονητική, και αυτό πολλές φορές σε κάνει να αναρωτιέσαι αν υπάρχει πραγματικά χώρος για σένα σε αυτόν τον χώρο. Ωστόσο, ήμουν τυχερή γιατί βρέθηκα σε περιβάλλοντα όπου με αντιμετώπισαν με σεβασμό και ισοτιμία. Αυτή η στήριξη μου έδωσε τη δύναμη να συνεχίσω και να πιστέψω ότι η θέση μου είναι και στον πάγκο, όχι μόνο στο παρκέ.

Σήμερα, ως head coach της Εθνικής Γυναικών του Ιράν, βλέπω πόσο σημαντικό είναι οι γυναίκες να έχουν ορατότητα σε τέτοιους ρόλους. Ελπίζω η πορεία μου να δείχνει ότι αυτό είναι εφικτό — και να εμπνεύσει κι άλλες γυναίκες να κάνουν το δικό τους βήμα.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH - ERASMUS-SPORT-2023. <https://shecoach.eu>.